



令和6年度 安全・健康講座(全4回)

「ふれあい交流センターいたや」では、皆さまに安全で健康かつ楽しい毎日をお過ごしいただけますよう、今年度も安全・健康講座(全4回)を開催いたします。

- ◎ 場 所 浜松市ふれあい交流センターいたや 各部屋
 - ◎ 対 象 者 60歳以上の市民
 - ◎ 受 講 料 無料
 - ◎ 定 員 各講座20名(先着順)※定員となり次第締切りとします。
 - ◎ 申込期間 令和6年10月28日(月)～12月15日(日)
- ※ 電話(053-413-5570)又は直接窓口でお申し込みください。

安全第一・健康第一

〈第1回〉交通安全教室 ～交通ルールを守ろう！ご自身の交通安全認知度を高めてみませんか～

- ◆ 日 時 令和6年12月18日(水)10:00～12:00(1階大広間、1階教養娯楽室)
- ◆ 講 師 浜松中央警察署交通安全指導員
- ◆ 内 容 交通安全講話、交通安全体験コーナー

〈第2回〉看護教室 ～ご家族の皆さんで、一緒に考えてみませんか～

- ◆ 日 時 令和7年1月9日(木)10:30～11:30(2階講座室)
- ◆ 講 師 浜松医療センター認知症看護認定看護師
- ◆ テーマ 認知症について

〈第3回〉栄養教室 ～健康なからだをつくる大切な栄養のはなし！学んでみませんか～

- ◆ 日 時 令和7年1月15日(水)10:00～11:00(2階講座室)
- ◆ 講 師 浜松市中央保健福祉センター管理栄養士
- ◆ テーマ フレイル予防、認知症予防につながる食生活について

〈第4回〉健康教室 ～フレイル・認知症予防効果が期待できるウォーキングを学んでみませんか～

- ◆ 日 時 令和7年1月23日(木)10:00～11:00(1階大広間)
- ◆ 講 師 浜松市ウェルネス推進事業本部
- ◆ テーマ はままつ健幸歩きについて



《お問い合わせ先》〒430-0928 浜松市中央区板屋町 596
浜松市ふれあい交流センターいたや TEL 053-413-5570